

## KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

### Rok akademicki 2024/2025

|                           |                      |                                                                           |
|---------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF2.B/C14.ARS |                                                                           |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim              | <b>Aktywizacja ruchowa seniorów</b><br><i>Motor activation of seniors</i> |
|                           | angielskim           |                                                                           |

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                            |                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                      | Wychowanie Fizyczne              |
| 1.2. Forma studiów                         | stacjonarne / niestacjonarne     |
| 1.3. Poziom studiów                        | drugiego stopnia                 |
| 1.4. Profil studiów*                       | praktyczny                       |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | dr n. biol. Agnieszka Przychodni |
| 1.6. Kontakt                               | agnieszka.przychodni@ujk.edu.pl  |

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 2.1. Język wykładowy    | polski/angielski |
| 2.2. Wymagania wstępne* | brak             |

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | ćwiczenia                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | zajęcia w pomieszczeniach UJK                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | <b>Ćwiczenia:</b><br>ćwiczenia przedmiotowe (Ćw.P)<br>objaśnienie (OB)<br>opis (OP)<br>pokaz z opisem (Pzop)<br>pomiar (PO)<br>uczenie aktywizujące – analiza przypadków (AP)<br>metoda projektów (MP) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                                                                                                                                                                             | 1. Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2013.<br>2. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołędź J. Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2013.                                                                   |
|                               | uzupełniająca                                                                                                                                                                                          | 1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2011.<br>2. Lelonek M., Przychodni A. Wybrane formy aktywności ruchowej jako element programu rekreacji ruchowej osób starszych, w: Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości pod red. M. Stawiak-Ososińskiej i A. Szplit, Kielce 2014. |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><br><b>Ćwiczenia:</b><br><b>C1.</b> Wyposażenie studenta w zasób wiedzy z zakresu biologicznych mechanizmów starzenia się organizmu człowieka w kontekście hipokinezyj lub hiperaktywności.<br><b>C2.</b> Zaznajomienie studenta z możliwościami zastosowania metod oceny poziomu aktywności fizycznej osób w wieku senioralnym oraz planowania i wdrażania różnorodnych form aktywności fizycznej.<br><b>C3.</b> Nauczenie studenta dostrzegania związków między trybem życia w tym aktywnością fizyczną a stanem zdrowia seniora. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)****Ćwiczenia:**

1. Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej seniorów.
2. Podstawy tworzenia programów aktywności fizycznej seniorów.
3. Wybrane aspekty starzenia się aparatu ruchu człowieka.
4. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie aktywności fizycznej seniorów.
5. Testy oceny poziomu aktywności fizycznej i sprawności seniorów.
6. Aktywność fizyczna seniorów w odniesieniu do ich zdrowia i w wybranych chorobach.
7. Formy aktywności fizycznej dla osób w wieku senioralnym. Forms of physical activity for people in seniors' age.

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                             | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                                               |                                                 |
| W01                                        | Posiada wiedzę o relacjach między stylem życia osób starszych w kontekście hiperaktywności i hipokinezy a zmianami zachodzącymi w budowie i czynnościach organizmu człowieka. | WF2P_W08                                        |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                                               |                                                 |
| U01                                        | Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej i przeprowadzić zajęcia ruchowe, w tym seniorów, oraz rozpoznawać, kompensować efekty hipokinezy.                          | WF2P_U06                                        |
| U02                                        | Potrafi diagnozować parametry organizmu seniora przed i podczas wysiłku fizycznego                                                                                            | WF2P_U10                                        |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                               |                                                 |
| K01                                        | Promuje aktywny i zdrowy styl życia wśród osób w wieku senioralnym.                                                                                                           | WF2P_K11                                        |

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                |   |     |
|------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|----------------|---|-----|
|                              | Egzamin ustny/pisemny*   |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność na zajęciach* |   |     | Praca własna* |   |     | Praca w grupie* |   |     | Inne (jakie?)* |   |     |
|                              | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć             |   |     | Forma zajęć   |   |     | Forma zajęć     |   |     | Forma zajęć    |   |     |
|                              | W                        | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W                       | C | ... | W             | C | ... | W               | C | ... | W              | C | ... |
| W01                          |                          |   |     |             |   |     |             | x |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                |   |     |
| U01                          |                          |   |     |             |   |     |             | x |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                |   |     |
| U02                          |                          |   |     |             |   |     |             | x |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                |   |     |
| K01                          |                          |   |     |             |   |     |             | x |     |                         | x |     |               |   |     |                 |   |     |                |   |     |

\*niepotrzebne usunąć

**4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

| Forma zajęć    | Ocena | Kryterium oceny                                                                                                                                            |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ćwiczenia (C)* | 3     | 61-68% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów.<br>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.  |
|                | 3,5   | 69-76% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów.<br>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.  |
|                | 4     | 77-84% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów.<br>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.  |
|                | 4,5   | 85-92% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów.<br>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.  |
|                | 5     | 93-100% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów.<br>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%. |

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 15                  | 10                    |
| Udział w ćwiczeniach*                                                                  | 15                  | 10                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 10                  | 15                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*                                | 5                   | 10                    |
| Zebranie materiałów do projektu, opracowanie projektu                                  | 5                   | 5                     |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>25</b>           | <b>25</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>1</b>            | <b>1</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....